

Родителям о правилах утренней гимнастики (консультация для родителей)

*Инструктор по
физической культуре
Ярая Е.Н*



Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка!
Чтобы силу развивать
И весь день не устать!

О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение, воспитывают в ребенке внимание, терпение и выносливость, закаляют. Будь то двухлетний малыш или школьник, зарядка будет одинаково полезна каждому из них.

Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитывать у малышек некоторые качества, важные для дальнейшей жизни – упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка благоприятно влияет на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст отличное настроение на весь день, ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым. Дома также рекомендуется проводить с детьми утреннюю гимнастику по выходным.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волеволевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что ее не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

10 правил зарядки для детей

1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том,

чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.

2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.

3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10—15 мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.

4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.

5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.

6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.

7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох — через рот медленно.

8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.

9. Каждые 2—3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.

10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

Комплексы утренней зарядки в стихах

Медвежата в чаще жили,	<i>(Ребенок выполняет</i>
Головой своей крутили.	<i>круговые движения</i>
Вот так, вот так.	<i>головой).</i>
Головой своей крутили.	<i>(Поднимает руки</i>
Медвежата мед искали,	<i>вверх и делает</i>
Дружно дерево качали.	<i>наклоны вправо</i>
Вот так, вот так.	<i>и влево).</i>
Дружно дерево качали.	<i>(Ходит</i>
А потом они ходили	<i>«по-медвежьи»)..</i>
И из речки воду пили.	<i>(Выполняет</i>
Вот так, вот так.	<i>наклоны туловища</i>
И из речки воду пили.	<i>вперед).</i>
А потом они плясали,	<i>(выполняет «пружинку» с</i>
	<i>поворотом туловища влево и вправо).</i>
Лапы выше поднимали.	<i>(Прыгает, хлопая руками</i>
Вот так, вот так	<i>над головой).</i>
Лапы выше поднимали.	

На лесной полянке в ряд
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает,

Ребенок выполняет повороты головы вправо и влево.

Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражнение.
Полосатенький енот, изображает вертолет:

Разводит руки в стороны, поворачивается назад и вперед.

Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далекий полет.
Серый волк немного сонный, выполняет он наклоны.

Выполняет наклоны в стороны.

Ты, волчишка, не ленись,
Вправо, влево наклонись,
А потом вперед, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,

Выполняет приседания.

От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики,

Прыгает.

Дружно прыгают и скачут!